

РЕБЕНОК И ГАДЖЕТЫ



Электронные устройства стали неотъемлемой частью жизни каждого человека. В любой семье есть хотя бы один современный гаджет – компьютер, ноутбук или планшет, поэтому нет ничего удивительного в том, что дети начинают ими пользоваться с самого раннего возраста. Конечно, использование современных электронных устройств имеет как положительные, так и негативные результаты. К примеру, для малышей планшет – это отличная игрушка, а школьнику он может заменить массу учебников и других книг.

ГАДЖЕТ – ИНСТРУМЕНТ, ПОТОМУ МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАК ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

Чем опасно чрезмерное и/или бесконтрольное использование ребенком гаджетов:

- при неправильном использовании гаджетов эмоционально-волевая сфера искажается (ребенок подвержен стрессам, изменениям психики и др.);
- ребенок становится эмоционально неуравновешен, ему трудно справляться со своими эмоциями и чувствами;
- цифровая деменция - обилие медиа-контента развивает у детей дефицит внимания, у малыша снижается концентрация и ухудшается способность к запоминанию;
- ребенок не способен контролировать свои действия, поведение (не может выстраивать цепочку причинно-следственных связей относительно реальной жизни;
- непонимание ребенком чувств и эмоций как своих, так и других людей;
- проблемы с установлением социальных контактов – ребенок может иметь

множество контактов в виртуальном мире (в онлайн игре, к примеру) и при этом быть совершенно неприспособленным к общению с людьми в реальности.

- непонимание различий между реальностью и виртуальностью;
- формирование зависимости;
- вышеуказанное внешне может проявляться в частых простудах, плохом самочувствии, тревожности, плаксивости, агрессивности, эмоциональной холодности, стремлении к уединению, нежеланию идти на контакт и т.д.

При умеренном использовании гаджеты:

- инструмент для развития логики, внимания и др. (некоторые детские игры действительно способствуют развитию логики и внимания, важно использовать их по назначению и в умеренных количествах, но не подменяя ими другие занятия). Если вам хочется побаловать своего ребенка новинками, купите ему детский планшет для этих целей;

- удобный способ занять малыша в дороге или очереди на небольшое время.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ

1. Дети до 3 лет – 0 минут в день (категорическое **НЕТ** в отношении компьютеров, планшетов, если и позволять, то только «ТВ» и не более 20 мин);
2. Дети 3- 5 лет – максимум 20 мин «ТВ» в день;
3. Дети 5 - 7 лет – 30 мин «ТВ» и 10 мин гаджеты (но лучше избегать) в день.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. С самого рождения ребенок наблюдает за родителями и во всем подражает им. Если вы часами сидите в телефоне, то и ребенок будет делать то же самое. Но! Даже если вы сами много времени проводите за компьютером или с телефоном, но при этом у вас есть хобби и вы можете увлеченно говорить о нем, – ребенок будет видеть через это многогранность жизни!

2. Гаджет – инструмент, а инструмент должен соответствовать возрасту и потребностям. Выбирая, какой новинкой побаловать ребенка, помните, что если планшет – то детский, если игры – то развивающие и т.д.

3. Использование ребенком гаджетов способствует серьезному возбуждению его нервной системы. Чтобы процесс засыпания проходил естественно – допускайте ребенка к гаджетам максимум за три часа до сна, в противном случае могут возникать проблемы со сном (трудности с засыпанием, частые просыпания, кошмары, сопутствующие тревога и страхи).

4. Проводя время с ребенком, не берите в руки телефон или планшет! Лучше полчаса полноценного, погруженного общения со своим чадом, чем несколько часов общения, когда вы то и дело отрываетесь на «написать в мессенджер», ответить на рабочий звонок и «лайкнуть» фото подруги.

5. Установите границы и строго их соблюдайте – четко определите, когда и

сколько ребенок может использовать гаджеты (в соответствии с возрастом).

6. Не используйте «время с гаджетами» как средство поощрения – гаджеты должны восприниматься как часть жизни, а не как самое ценное и сокровенное, что очень хочется и надо заслужить (запретный плод, как вы знаете...).

7. Используйте любые возможности, любое свободное время, чтобы сделать что-то вместе с детьми. Приобщайте их к совместной семейной деятельности – например к готовке, уборке, даже к разговорам и обсуждениям.

8. Чем больше впечатлений и эмоций получит малыш от взаимодействия с реальностью, тем более наполненной, интересной, привлекательной она для него будет!

